

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PERMAINAN ENKLEK

Ramlan , Victor Simanjuntak, Andika Triansyah

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAn, Pontianak

Email:ramlan23@ymail.com

Abstrak : Permasalahan yang selalu dihadapi oleh guru pada saat pembelajaran adalah lompat jauh pada siswa kelas IV dimana mengalami pada saat berlari, menolak, dan mendarat untuk meningkatkannya perlu pembelajaran engklek agar siswa senang dan mampu mau melakukannya. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 22 sungai kakap kabupaten kuburaya yang berjumlah 34 siswa Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan penelitian memberikan dampak positif pada siswa karena terdiri dari siklus I dan siklus II berupa perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus berjumlah 30 siswa atau 88, % sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 4 siswa atau 12 % maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan lompat jauh dengan pembelajaran engklek baru siswa lulus semua dari 34 siswa dan siswa yang belum lulus atau tuntas tidak ada.

Kata Kunci: Lompat jauh, permainan engklek.

Abstract: The problem often faced by teachers during the learning is the long jump in grade IV where experienced when running, refused, and landed on the learning needs of increasing engklek that the students happy and able would do it. Forms of research is classroom action research. In a classroom action research This is the subject of this study were teachers collaborate with fourth grade students of State Elementary School 22 river snapper district Kubu Raya totaling 34 students Based on the results of research carried out research have a positive impact on students because it consists of the first cycle and the second cycle of planning, implementation, observation and reflection. Learning first cycle of students who have recently graduated numbered 30 students or 88% while students who have not passed amounted to 4 students, or 12%, then proceed to the second cycle so that students have the opportunity to repair the long jump with learning engklek new students pass all of the 34 students and students who have not graduated or completed no

Keywords: Long Jump, Englek Play

Bila diamati dalam pembelajaran atletik di sekolah-sekolah, masih banyak para guru penjas belum memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang benar, padahal atletik harus diajarkan sejak usia dini. Hal ini mengingat, di dalam cabang olahraga atletik terdapat unsur dasar dari aktivitas manusia. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan bervariasi. Hal ini karena, anak-anak usia sekolah merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan, sehingga pembelajaran atletik yang diberikan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak.

Berdasarkan uraian pendekatan pembelajaran bermain engklek yang telah diungkapkan di atas menggambarkan bahwa, pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar lompat jauh. Namun hal ini belum dibuktikan, apakah benar pendekatan pembelajaran bermain engklek dapat meningkatkan hasil belajar lompat lompat jauh secara optimal? Nampaknya hal ini perlu dipertanyakan lagi, karena pencapaian hasil belajar tidak hanya dipengaruhi penerapan pendekatan pembelajaran saja, masih ada faktor lainnya seperti kemampuan kondisi fisik siswa, motivasi, sarana prasarana dan lain sebagainya.

”Nilai-nilai atau manfaat yang terdapat dalam cabang olahraga atletik harus ditanamkan pada anak-anak sejak dini. Itulah sebabnya mengapa cabang olahraga atletik wajib diajarkan di sekolah-sekolah (Yoyo Bahagia dkk., 2000: 1)”. Untuk menanamkan nilai-nilai sesuai dengan norma yang diharapkan, tidak semudah yang dibayangkan. Nilai-nilai yang sesuai dengan norma itu akan tumbuh dan berkembang pada siswa, apabila siswa berada dalam kondisi dan situasi edukasi yang sengaja dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik. Dengan demikian siswa secara langsung ikut aktif berpartisipasi dalam proses kegiatan pembelajaran atletik, sehingga akhirnya mampu menghayati maksud atau tujuan kegiatan tersebut. Untuk menciptakan suasana tersebut, maka guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) memegang peranan penting. Pihak guru seharusnya tidak hanya mengembangkan kemampuan gerak sesuai kegiatan nomor cabang olahraga atletik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti kejujuran (*sportivitas* atau *fair play*), disiplin, pantang menyerah, semangat ksatria, saling menghormati dan percaya pada diri sendiri. Dengan demikian atletik merupakan wahana pendidikan yang tidak hanya mengembangkan keterampilan, tetapi juga mengembangkan nilai-nilai humaniora.

Bila diamati dalam pembelajaran atletik di sekolah-sekolah, masih banyak para guru penjas belum memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang benar, padahal atletik harus diajarkan sejak usia dini. Hal ini mengingat, di dalam cabang olahraga atletik terdapat unsur dasar dari aktivitas manusia. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan bervariasi. Hal ini karena, anak-anak usia sekolah merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan, sehingga pembelajaran atletik yang diberikan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak.

Pendekatan pembelajaran bermain merupakan bentuk pembelajaran penjasorkes yang dikemas dalam bentuk permainan (*game*). Pendekatan pembelajaran bermain merupakan proses pembelajaran yang berorientasi pada siswa. Hal ini karena pada masa usia sekolah memiliki hasrat gerak yang cukup

tinggi, sehingga gejolak yang ada dalam dirinya dapat terpenuhi. Dalam pendekatan bermain siswa diberi kebebasan untuk mengekspresikan kemampuannya terhadap tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan cara bermain engklek diharapkan siswa memiliki kreativitas dan inisiatif untuk memecahkan masalah yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui bermain dikembangkan juga unsur kompetitif, sehingga siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya. Namun disisi lain pendekatan pembelajaran bermain pengorganisasian pembelajarannya kurang terkendali, sehingga dibutuhkan pengawasan yang ketat dari guru agar pelaksanaan permainan dapat berjalan dengan baik. Pelaksanaan pembelajaran yang berjalan dengan baik, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Berdasarkan uraian pendekatan pembelajaran bermain engklek yang telah diungkapkan di atas menggambarkan bahwa, pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar lompat jauh. Namun hal ini belum dibuktikan, apakah benar pendekatan pembelajaran bermain engklek dapat meningkatkan hasil belajar lompat lompat jauh secara optimal? Nampaknya hal ini perlu dipertanyakan lagi, karena pencapaian hasil belajar tidak hanya dipengaruhi penerapan pendekatan pembelajaran saja, masih ada faktor lainnya seperti kemampuan kondisi fisik siswa, motivasi, sarana prasarana dan lain sebagainya.

Upaya mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pembelajaran bermain engklek, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian tindakan kelas. Siswa IV SD Negeri 22 Sungai Kakap adalah subjek yang akan digunakan dalam penelitian untuk menguji jawaban permasalahan yang muncul dalam penelitian.

Ditinjau dari pelaksanaannya, pembelajaran penjasorkes di SDN 22 Sungai Kakap telah berjalan dengan baik, namun tidak semua siswa memiliki kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang baik. Upaya mengatasi permasalahan tersebut, seharusnya dalam proses pembelajaran memanfaatkan berbagai jenis pendekatan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran yang diterapkan selama ini yaitu pendekatan konvensional atau tradisional. Banyaknya pendekatan pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran penjasorkes ternyata belum dimanfaatkan para guru penjasorkes. Para guru lebih cenderung menerapkan pembelajaran konvensional dalam membelajarkan pendidikan jasmani.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam lompat jauh, maka teknik-teknik tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar.

Berkaitan dengan permasalahan yang telah dikemukakan diatas penelitian ini pembelajaran bermain engklek untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Upaya mengetahui permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, "Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui

Permainan Engklek Pada Siswa Kelas IV sdn 22 Sungai Kakap Lompat jauh yang paling mudah dilakukan adalah lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah. Dalam hal ini Aip Syarifuddin (1992: 93) mengemukakan, “Lompat jauh gaya jongkok, pada umumnya banyak dilakukan anak-anak sekolah, karena dianggap gaya yang paling mudah untuk dipelajari”.

Berdasarkan pengertian bermain dapat disimpulkan bahwa, bermain engklek merupakan suatu cara yang dilakukan dalam pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan untuk mendatangkan kesenangan bagi orang yang melakukannya. Menurut Beltasar Tarigan (2001: 17) bahwa, “Pengajaran melalui pendekatan bermain adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya”. Sedangkan Depdiknas. (2004: 28) menjelaskan, “Pendekatan permainan bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak”.

Mempelajari suatu cabang olahraga yang dikonstruksi dalam bentuk bermain menuntut siswa untuk mandiri dan memecahkan permasalahan yang muncul dalam permainan. Dalam pendekatan bermain siswa dituntut mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya. Dalam hal ini Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 35-36) menyatakan:

Manakala guru atau pelatih menyadari bahwa rendahnya kualitas permainan disebabkan oleh rendahnya kemampuan skill, maka guru mempunyai beberapa pilihan sebagai berikut:

- a) Guru dapat terus melanjutkan aktivitas permainan untuk beberapa lama sehingga siswa menangkap gagasan umum permainan yang dilakukannya.
- b) Guru dapat kembali pada tahapan belajar yang lebih rendah dan membiarkan siswa berlai mengkombinasikan keterampilan tanpa tekanan untuk menguasai strategi.
- c) Guru dapat merubah keterampilan pada level yang lebih simpel dan lebih dikuasai sehingga siswa dapat konsentrasi belajar strategi bermain.

Memahami dan memberikan solusi yang tepat adalah sangat penting dalam pendekatan bermain, jika pelaksanaan pembelajaran tidak sesuai seperti yang diharapkan. Selama pembelajaran berlangsung seorang guru harus mencermati kegiatan permainan sebaik mungkin. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan selama bermain harus dicermati dan dibenarkan. Jika kesalahan-kesalahan yang dilakukan selama bermain dibiarkan akan berakibat penguasaan skill yang salah, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai.

Berdasarkan pengertian pembelajaran bermain engklek yang dikemukakan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan atau belajar teknik suatu cabang olahraga yang dikonsepsi dalam

bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pendekatan bermain siswa belajar teknik suatu cabang olahraga yang dikonstruksi dalam bentuk permainan.

Hal ini boleh jadi karena lompat jauh gaya jongkok tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara dibandingkan dengan gaya yang lainnya. Konsentrasi siswa yang perlu diperhatikan pada gaya jongkok terletak pada membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut dan menjulurkan kedua kaki ke depan dan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat. Sedangkan M. Furqon H. (2006: 2) berpendapat, “Bermain merupakan cara untuk bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitar sehingga menemukan sesuatu dari pengalaman bermain”

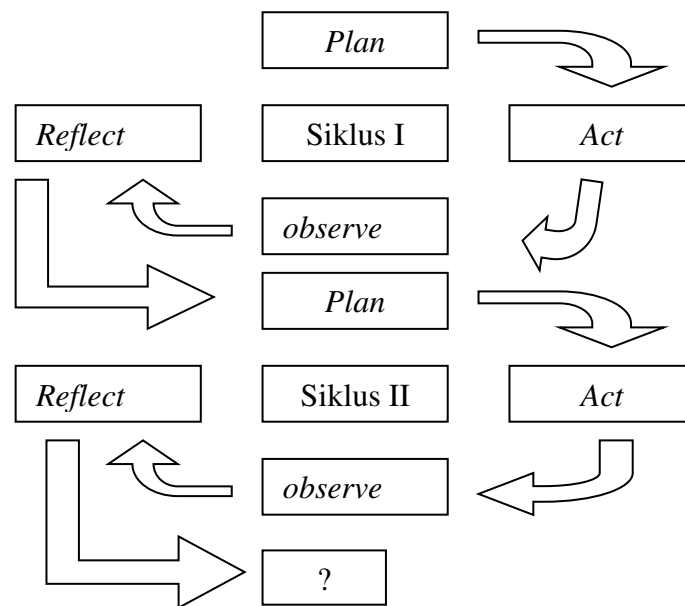
METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Istilah dalam bahasa Inggris adalah (*Classroom Action Research*). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 58) mengemukakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”. dalam bukunya Pelatihan.PTK Sebagai Sarana Peningkatan Mutu Pembelajaran bahwa “Kegiatan penelitian berangkat dari permasalahan riil yang dihadapi oleh guru dalam proses belajar mengajar, kemudian direfleksikan alternatif pemecah masalahnya dan ditindaklanjuti dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur”.

Hal penting dalam PTK adalah tindakan nyata (*action*) yang dilakukan oleh guru (dan bersama pihak lain) untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses belajar mengajar. Tindakan – tindakan itu harus direncanakan dengan baik dan dapat diukur tingkat keberhasilannya dalam pemecahan masalah tersebut. apabila ternyata program tersebut belum dapat memecahkan masalah yang ada, maka perlu dilakukan penelitian siklus berikutnya (siklus kedua) untuk mencoba tindakan lain (alternative pemecahan lain sampai permasalahan yang dihadapi dapat diatasi).

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang menggunakan pendekatan kualitatif karena menggunakan sumber data langsung sebagai latar ilmiah, data deskriptif berupa kata-kata atau kalimat, dibatasi oleh focus.

Ada beberapa ahli yang mengemukakan model penelitian tindakan dengan bagan yang berbeda, namun secara garis besar terdapat 4 tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut :



Keterangan :

- Plan* (perencanaan tindakan) : akan membantu siswa dengan strategi pembelajaran menggunakan rintangan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
- Act* (pelaksanaan tindakan) : pelaksanaan strategi media pembelajaran menggunakan rintangan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
- Observe* (observasi dan interpretasi) : mengamati proses penerapan strategi pembelajaran menggunakan rintangan
- Reflect* (analisis dan refleksi) : mengidentifikasi kelemahan dan keunggulan model pembelajaran bermain yang telah dilakukan pada siklus I – Siklus II dst.

Analisis data dilakukan secara induktif dan lebih mementingkan proses daripada hasil. Jenis penelitian yang digunakan adalah *participatori action research*, peneliti terlibat secara langsung dari awal hingga akhir penelitian. Dalam penelitian ini, kehadiran peneliti di lapangan untuk menyusun rencana kegiatan, melaksanakan tindakan pembelajaran, mengobservasi pelaksanaan pembelajaran, mengadakan wawancara dengan subyek penelitian, dan melaporkan hasilnya. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN 22 Sungai Kakap yang berjumlah 34 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa menggunakan rintangan sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya yang

tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolahan khususnya lompat jauh menjadi sangat berbeda .

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar lompat jauh tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), 2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik lompat jauh gaya jongkok sehingga mereka sulit untuk mempraktekannya, 3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan alat peraga sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa

Pembahasan

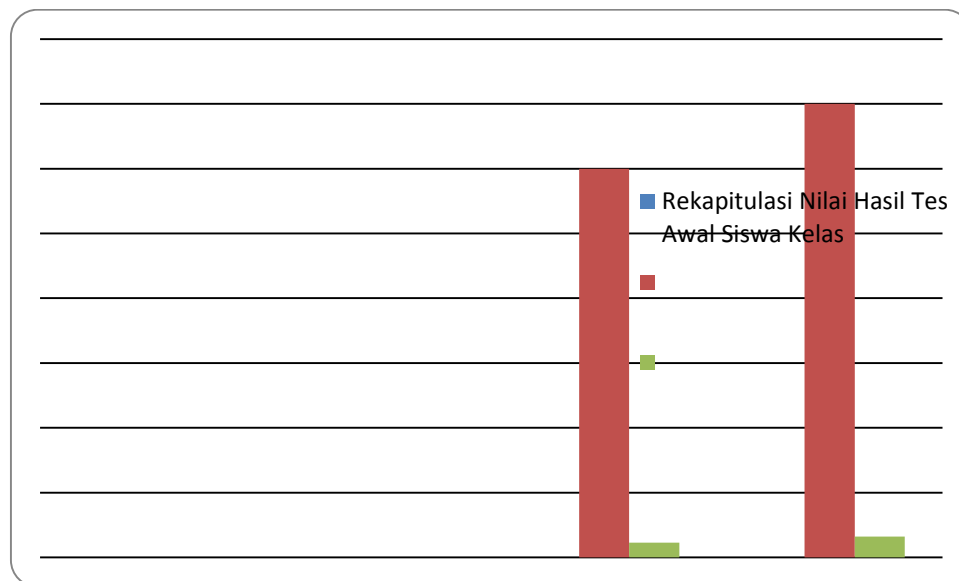
Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatandengan rintangan seperti tali, kardus dan ban bekas dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat jauh pada siswa.

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lompat jauh gaya jongkok. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel .1
Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal Siswa Kelas

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	8	23 %
Belum Tuntas	26	77 %
Jumlah	34	100 %

Melihat dari Tabel 1 yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 23 % (8 siswa), siswa yang belum tuntas 77 % (26 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.



Grafik 1
Pra Siklus Lompat Jauh Gaya Jongkok

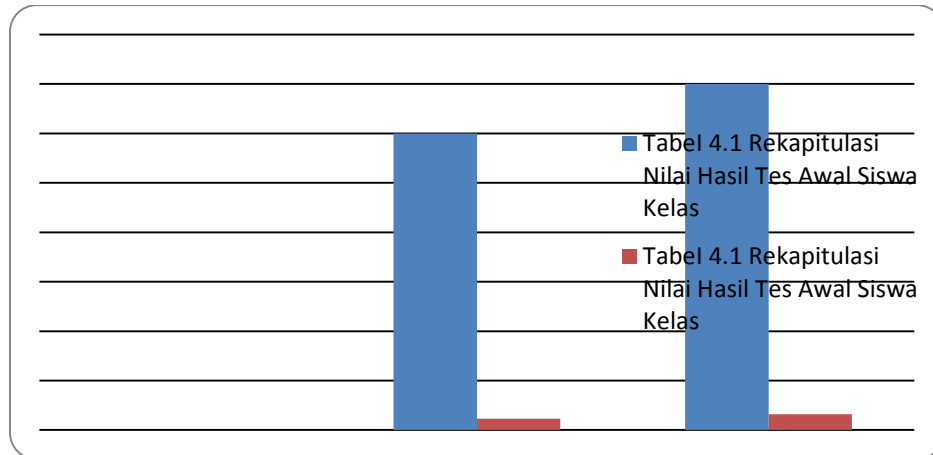
Grafik 1 menunjukkan bahwa siswa yang tuntas hanya sebanyak 8 siswa dan belum tuntas sebanyak 26 siswa. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah serius yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara mendalam untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang harus dipecahkan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui pembelajaran teknik seperti hop, step, jump dengan beberapa rintangan seperti botol aqua, kardus, ban, bola dan lain lain secara berulang ulang untuk memperbaiki atau meningkatkan ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Tabel .2
Siklus 1 Lompat Jauh

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	23	67 %
Belum Tuntas	11	32 %
Jumlah	34	100 %

Melihat dari tabel 2, menunjukkan bahwa sebanyak 23 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 11 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui permainan loncat katak dapat memperbaiki masalah hasil belajar lompat jauh. Walaupun dalam hasil

akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.



Grafik 2
Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus I

Melihat dari grafik histogram pada 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok masih terdapat siswa yang belum tuntas.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 23 siswa atau sebesar 67 %, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 11 siswa atau sebesar 32 % saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa.

Tabel .3
Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai
Tuntas	34	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	34	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	88

Tabel 3 menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN 22 Sungai Kakap pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 70 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 30%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pembelajaran lompat jauh menggunakan alat rintangan memberikan dampak positif pada siswa saat belajar lompat jauh, dengan demikian pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus atau tuntas berjumlah 23 siswa atau 67 % sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 11 siswa atau 32 % maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan lompat jauh gaya jongkok dengan demikian bisa dikategorikan lulus atau tuntas semua dengan jumlah 34 siswa dan belum lulus dengan jumlah 0 siswa.

Saran

Pendidik harus selalu respon terhadap keinginan siswa dalam proses pembelajaran khususnya lompat jauh dengan banyak variasi penggunaan permainan lompat katak buat agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan – gerakan dasar lompat jauh .Sebaiknya pendidik selalu membuat sertategi – setrategi yang bisa memberikan daya keinginan kepada siswa untuk selalu bermain dikarenakan bahwa memang dunia anak sebenarnya bermain melalui bermain lompat katak siswa lebih senang.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Aip Syarifudin, 1992 *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- M. Furqon H. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Program Studi D-2 Pendidikan Jasmani. JPOK FKIP UNS.